

Start-PM

Motion

Sprintdistans

I samband med registrering erhålles detta PM, nummerlapp, badmössa, cykel och hjälm etikett, tidtagningsschip.

Viktig info för dig som skall delta. Svenska Triathlonförbundets tävlingsregler för triathlon tillämpas. Nya regler för 2023 anslås på anslagstavlan.

- Funktionärer:** Funktionärer gula västar. Domare svarta västar.
Observera att funktionärer inte har ansvar för att visa vägen.
- Informationsställe:** Mellan växlingsområdet och målgången finns det informationstavla.
- Omklädning / dusch:** Inne i sporthallen. WC finns i anslutning till omklädningen.
- Första hjälpen:** Funktionärer kunniga i första hjälpen finns i anslutning till växlingsområdet. Vid olycka längs banan kommer dessa att transporteras ut till den drabbade.
- Tävlingsbanorna:** Kartor över banorna anslås på informationstavlan och www.hallstatriathlon.se.
Cykelbanorna är **inte** avlysta från annan trafik.
- Vattentemperatur:** Aktuell vattentemperatur anslås på informationstavlan kl. 15.15.
Beslut om våtdräkt och andra förändringar pga låg temperatur anslås på informationstavlan senast en timme före start
- Uppvärmning:** Får ej ske på banorna i samband med start och pågående tävling.
- Startplats:** I vattnet utanför bryggan i södra änden av sjön. Motionsklassen startar efter att age-group klasserna vänt i södra änden och påbörjat simning norrut.
- Starttider:** Cirka kl.17.05
- Startlistor:** Anslås på informationstavlan från kl.13.00.
- Växlingsområde:** Checkin kl. 14:00 – 16.00.
Numrerade platser. Endast tävlande i växlingsområdet. Utlämnande av utrustning endast mot uppvisande av nummerlapp eller motsvarande.
Checkout: kl.18:30 – 19:30
- Märkning:** Cykeletikett fästes på cykel och hjälm för identifiering vid utcheckning.
- Avprickning:** Senast 10 minuter före start skall avprickning ha skett vid simstarten.
- Nummerlappen:** Får ej vikas eller ändras. Synlig bakåt på cyklingen och framåt under löpningen.
- Simning:** **400 meter rakt fram.** Bojar passeras på höger sida, dvs du som simmar har bojen till vänster om dig.

- Cykling:** **Två varv.** Det förekommer biltrafik längs banan med undantag av området närmast tävlingscentrum. Observera att varvning inte sker i anslutning till växlingsområdet. Betyder att all eventuell bestraffning under cyklingen skall pliktas vid ingång till växling 2 (T2)
- Cykelhjälm skall bäras från det att du tar cykel ur cykelstället till dess att du ställt tillbaka densamma i cykelstället. På- och avstigning skall ske på anvisad plats. Ingen langning under cykelmomentet. Cykelbanan är markerad med skyltar. "Wheelstop" finns i anslutning till växlingsområdet. Hjul skall vara märkta med nummer och namn.
Loppet är ett "icke drafting-lopp" och därmed är **drafting inte tillåten**. 10-metersregeln gäller.
- Cykelsäkerhet:**
1. Godkänd hjälm (CE).
 2. Väl fungerande bromsar krävs.
 3. Håll till höger och kör om på vänster sida.
- Löpning:** Ett varv om 5 km. Vätskekontroll efter 2,5 km. Bord finns för utplacering av egen flaska före det officiella vätskebordet. Observera skräpzonen.
- Nedskräpning:** Bestraffning 10 sekunder. **Gult kort.**
Straffbox för cykel placerad vid ingången till växlingsområdet. Under löpningen stannar man 10 sekunder direkt då domaren visat det gula kortet (stop and go).
- Tidtagning:** Elektronisk tidtagning. Se till att engångschipet sitter säkert: **inget chip – ingen tid.** Om du bryter loppet – kom ihåg att meddela sekretariatet. Samma chip bägge loppet.
- Resultat:** Resultat läggs sedan ut på tävlingshemsidan och Svenska Triathlonförbundets hemsida.
- Prisutdelning:** Inga priser i motionsklassen

Lycka till!